TOSHIBA
Leading Innovation >>>

リストバンド型活動量計
WERAM1100
取扱説明書

このたびは本製品をお買いあげいただき、ありがとうございます。

・この取扱説明書に記載されています保証書のお買いあげ日、販売店名などの記入をお確かめください。
・製品を安全に正しく使用していただくため、ご利用の前にこの取扱説明書をよくお読みになり安全上のご注意、機能、使用方法などを十分に理解してください。
・この取扱説明書は、必要なときすぐに取り出せるよう大切に保管してください。

※ **本製品をご利用いただくには、スマートフォンアプリが必要です。**

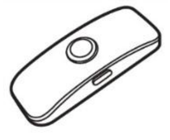
1. 製品概要・特徴

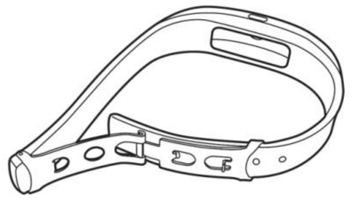
このリストバンド型活動量計は手首に装着して使用します。対応するスマートフォンアプリと組み合わせて使用することで、１日の歩行・走行の活動量と、就寝時の状態を計測できます。

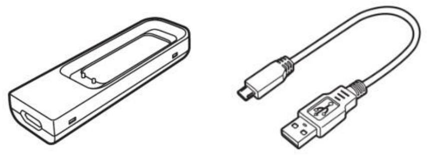
このリストバンド型活動量計とスマートフォンアプリは、Bluetooth®による無線通信で接続します。

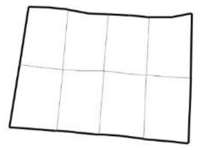
スマートフォンアプリは目標値や時刻などの設定を行い、このリストバンドで計測した結果を取得し、計測結果を確認することができます。

◆ 本製品の本体と付属品 ◆


［本体：活動量計］


［リストバンド］


充電用アタッチメント　マイクロ USB ケーブル
［充電アダプタ］


（本書）
［保証書付取扱説明書］

保証書

製品名	リストバンド型活動量計　WERAM1100	
★お客様	フリガナ お名前 様	
★ご住所	〒□□□ □□□□ お電話　（　　）	
保証期間	本体 [illegible]	★お[illegible]い上げ日 [illegible]年　月　から
★ご販売店	住所・店[illegible] お電話　（　　）	

■ 保証書にご記入がない場合は無効となりますので、★印欄をご記入くださいますようお願いいたします。
販売証明書や販売店名およびお買い上げの日がわかるレシート等をお持ちの場合には、紛失しないように保証書と一緒に保管してください。

■ この保証書は、本記載内容で本体の無料交換をお約束するものです（保証規程をご覧ください）。

■ 保証期間内に装置故障が発生した場合には、本製品と保証書が必要になります。

■ 保証規程

1. 取扱説明書に基づくお客様の正常なご使用状態のもとで保証期間内に万が一故障した場合、無料にて同等品とお取換えいたします。本製品と保証書をご用意の上、当社活動量計お問い合わせ先にご相談ください。
2. 保証の範囲は、製品本体（活動量計本体と充電用アタッチメント）です。
3. 本製品の故障またはその使用によって生じた、直接・間接の障害については、当社はその責を負わないものとします。
4. 次の場合には、保証期間内でもお取り換えに応じかねます。
   - A）本保証書のご提示がない場合。
   - B）本保証書にお買い上げ日の記入がない場合、または字句を書き換えられた場合。
   - C）お客様による保存上の不備、輸[illegible]の落下、衝撃等お客様のお取り扱いが適正でないために生じた故障[illegible]び損傷。
   - D）お客様による使用上の誤り、ま[illegible]不当な改造、修理による故障および損傷。
   - [illegible]）火災、[illegible]ガス害[illegible]震、落[illegible]風水害、[illegible]の他天災[illegible]、または異常電圧[illegible]外部要因[illegible]因する[illegible]および[illegible]
   - [illegible]）ご使用[illegible]るよごれ[illegible]ズ。塗[illegible]およ[illegible]キ部の摩耗や打痕、プラスチッ[illegible]の損傷。
5. 交換依頼[illegible]る場合[illegible]お願い
   お問い合[illegible]せ先[illegible]ご相談ください。
6. 本製品を[illegible]解された場合には保証期間内であっても保証できません。
7. 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.
8. 本保証書の再発行はいたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。

● この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおける無料交換をお約束するものです。この保証書により保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

個人情報について	16 歳未満のお客様は、保護者の同意を得た上でご記入ください。ご記入いただいた情報を東芝または東芝の子会社・関連会社が行うサポートやサービス、安全点検活動、新製品のご案内等のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。なお、ご案内等送付の際に必要な情報を委託先に預託することがあります。ご案内の送付が不要になった場合や、お客様登録後の住所変更等は、当社活動量計問い合わせ先までご連絡お願いします。

Sample

2. 安全上のご注意

お使いになる方や他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、当社製品を安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。

次の内容（表示、図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

■ 表示の説明

⚠警告	⚠注意
“取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷（*1）を負うことが想定される危害の程度”を示します。	“取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷（*2）を負うことが想定されるか、または物的損害（*3）の発生が想定される危害･損害の程度”を示します。

*1: 重傷とは、失明、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症の残るもの、および治療に入院・長期の通院を要すものをさします。
*2: 軽傷とは、治療に入院や長期の通院を必要としない、けが、やけど、感電などをさします。
*3: 物的損害とは、装置・機器などにかかわる拡大損害をさします。

■ 図記号の説明

⊘ 禁止	❗ 指示
禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文字で指示します。	指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な強制内容は、図記号の中や近くに絵や文章で指示します。

⚠警告	
⊘ 禁止	乳幼児やお子様の手の届かない場所に保管してください。本体をはずして誤って飲み込むと窒息やけがのおそれがあります。万一、飲み込んだと思われるときは、すぐに医師にご相談ください。また、リストバンドの金具などによるけがなどのおそれがあります。
	運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
	運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家の指示に従ってください。
	運動の途中で気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診察を受けてください。
	充電アダプタは防水ではありません。汗や雨にぬれたままの本体を接続しないでください。
⊘ 分解禁止	分解したり、内部をいじったりしないでください。
	本体から内蔵充電池を取り出さないでください。
❗ 指示	充電は、リストバンドからはずして、付属の充電アダプタをご利用ください。
	内蔵充電池の液漏れ、異常な発熱が発生した場合には、直ちに使用を中止してください。
	内蔵充電池の液漏れした液が、目に入ったり、口に入った場合はすぐに医師の治療を受けてください。

⚠注意	
⊘ 禁止	サウナなど製品が高温になる場所では、火傷のおそれがあるため絶対に使用しないでください。
	かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれや、かゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
	金属アレルギーの方は、使用する前に「材質一覧」をご確認の上，医師に相談してください。
	本製品は雨・洗顔・手洗いの際の水しぶき程度に耐えうる防水です。水中では使用できません。
	直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用・保管、プラスチックの上での保管は避けてください。
	落としたり、投げたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。

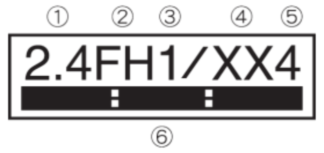
■ 材質一覧

	使用箇所	材質／表面処理
本体	LED表示部	アクリル樹脂
	充電端子	銅/金メッキ
	その他	PC樹脂
リストバンド	リストバンド	シリコーン
	留め具	ステンレス鋼
充電用アタッチメント	充電用アタッチメント	PC樹脂
	充電端子	銅合金／金メッキ
	USBコネクタ部	ステンレス鋼／Ｎｉメッキ

3. 取扱い上のご注意

■ Bluetooth®について

- ● 本製品のBluetooth®機能は、日本国内でのみ使用できます。
- ● 本製品はBluetooth®対応のすべての機器との接続動作を保証したものではありません。
- ● 本製品の使用周波数帯では、電子レンジなどの家電製品や産業・科学・医療用機器等のほか、工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）及び特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
- ● 本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局が運営されてないことを確認してください。
- ● 万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、使用場所を変えるか、速やかに電波の発射を停止してください。
- ● 飛行機の通信システムを妨害する恐れがありますので、飛行機内でBluetooth®機能を使用しないでください。
- ● ペースメーカーなどの医療機器を使用している方は、医師に相談の上で使用してください。
- ● 医療機器や人命に直接的または間接的に関わるシステム、高い安全性や信頼性が求められる環境下で使用しないでください。
- ● 高い安全性や信頼性が要求される機器や電算機システムなどと直接的または間接的に関わるシステム環境下では使用しないでください。
- ● 周波数帯について
  本端末のBluetooth®機能が使用する周波数帯は次のとおりです。



①2.4:2.4GHz帯を使用する無線設備を表します。
②FH:変調方式がFH-SS方式であることを示します。
③1: 想定される与干渉距離が10m以下であることを示します。
④XX:変調方式がその他の方式であることを示します。
⑤4: 想定される与干渉距離が40m以下であることを示します。
⑥▬▬▬: 2400MHz～2483.5MHzの全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避不可であることを意味します。

■ 良好な通信のために

- ● 他の機器と見通しの良い場所で通信してください。建物の構造や障害物によっては、通信距離が短くなります。特に鉄筋コンクリートなどを挟むと、通信不能な場合があります。
- ● Bluetooth®接続においては、無線LANその他の無線機器の周囲、電子レンジなど電波を発する機器の周囲、障害物の多い場所、その他電波状態の悪い環境で使用しないでください。接続が頻繁に途切れたり、通信速度が極端に低下したり、エラーが発生したりする可能性があります。
- ● IEEE802.11g/bの無線LAN機器と本製品などのBluetooth®機器は同一周波数帯(2.4GHz)を使用するため、近くで使用すると互いに電波障害を発生し、通信速度が低下したり接続不能になったりする場合があります。この場合は、使用しない機器の電源を切ってください。
- ● 無線機や放送局の近くで正常に通信できない場合は、使用場所を変更してください。

4. 免責事項について

- ● 本製品の本体および付属品の使用または使用不能から生ずる付随的な損害（事業利益の損失・事業の中断など）に関して、当社は一切責任を負いません。
- ● 取扱説明書の記載内容を守らないことにより生じた損害に関して、当社は一切責任を負いません。
- ● 本体内部に記録された計測データの破壊または消失については、原因や損害の内容・程度に関わらず、当社は一切責任を負いません。（当社では、データ復旧・回復作業は行っておりません。）
- ● 計測されたデータは目安です。実際の数値とは異なる場合があります。
- ● 本製品は日本国内専用です。
- ● 本製品を使用後にお使いのスマートフォンが対応機種ではなかった場合の動作不具合につきましては、当社は一切責任を負いません。

5. お願い

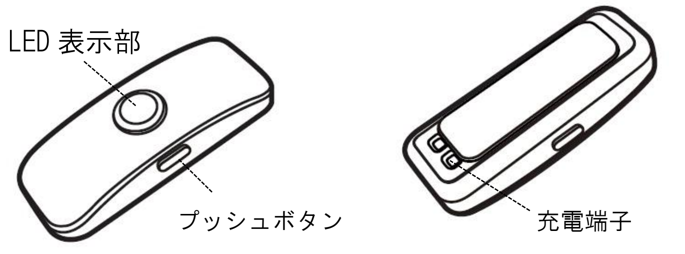
- ● 初めて使用するとき、しばらく使用しなかったときは、必ず充電してからご利用ください。
- ● 汗をかいた後、雨にぬれた後などに充電するときは、充電用アタッチメントと接触する部分と全体を乾いた柔らかい布で、水分をよくふきとってから充電してください。
- ● 活動量の計測、睡眠状態の計測以外の目的で使用しないでください。

- 本体およびリストバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汗、汚れ、ほこりなどの気づかれない汚れで衣類の袖口などを汚す場合がありますので、お手入れのしかたを参照の上お使いください。
- リストバンドを無理に引っ張ったり、反対方向に反らせたりしないでください。
  - 本体が外れて落下し、防水性能低下や製品故障が発生する原因になります。
  - リストバンドや留め具の変形・破損の原因になります。
- リストバンドを温泉又は温泉成分の入ったお湯や水につけないでください。本製品の外観を劣化させる原因になります。
- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、本製品の変色や変形、破損を生ずることがあります。

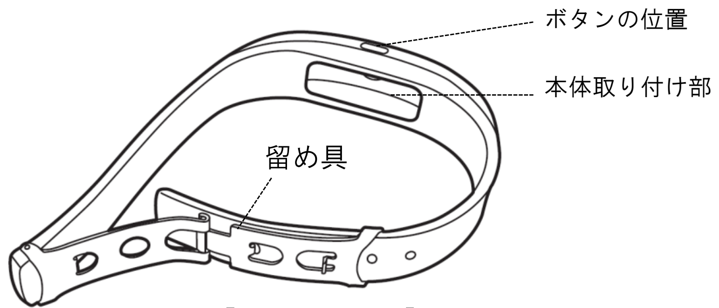
Li-ion

- 本製品はリチウムイオン充電池を使用しています。
  本製品を廃棄する場合には、お住まいの自治体の指示に従い廃棄願います。

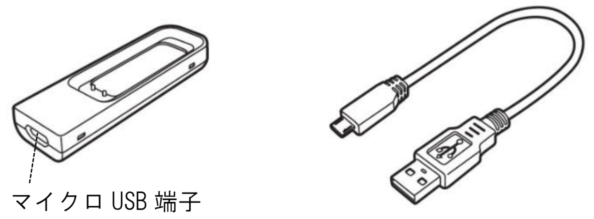
6. 各部の名称



［本体：活動量計］



［リストバンド］



［充電アダプタ］

7. 使い方

(1) スマートフォンアプリをインストールする

お使いのスマートフォンより、下記ウェブサイトへアクセスします。
ウェブサイトには、アプリへのリンクが用意されています。

http://www.toshiba.co.jp/healthcare/actmonitor/

※ お使いのスマートフォンがスマートフォンアプリの推奨環境・対応機種一覧にあることをご確認ください。

・ Android™版は Google Play から
・ iOS 版は App Store から
ダウンロードしてください。

スマートフォンにインストールします。

(2) 電源を ON にする

① プッシュボタンを長押しします。
② 白い LED が点灯したら、プッシュボタンから指を離します。LED 表示が白から緑色に変わり、電源 ON になったことをバイブレータにより通知します。そのあと LED は消灯しますが、電源は ON になっています。

プッシュボタンを 5 秒長押ししても LED が点灯しないときは電池残量がありません。専用の充電用アタッチメントを使用して充電してください。

(3) ペアリングモードにする

アプリ使用時に 1 回実施することが必要です。アプリ画面の指示に従ってペアリングを実施してください。

- **Android™の場合**
  ① プッシュボタンを長押し青色の LED が点滅をはじめても、そのままプッシュボタンを押し続けます。
  ② 青色の LED 表示の上に白い LED が回転しているように点滅をはじめます。
  ③ ここでプッシュボタンから指を離してください。
- **iPhone の場合**
  ① プッシュボタンを長押し青色の LED が点滅をはじめても、そのままプッシュボタンを押し続けます。
  ② 青色の LED 表示の上に白い LED が回転しているように点滅をはじめます。
  ③ ここでプッシュボタンから指を離してください。
  ④ LED の表示が消えないうちに、プッシュボタンを短押しします。LED の色が、青色から黄色に変わります。

(4) 計測する

① スマートフォンアプリを起動します。
② アプリの指示に従って設定を行ってください。
③ 腕に装着します。

★ バッテリー容量が不足して計測できない場合がありますので、定期的な充電をお勧めします。

(5) スマートフォンと通信する

通信はスマートフォンアプリを起動中に実施してください。
① プッシュボタンを長押しします。
② LED が点滅をはじめたところで指を離します。

★ 本体はスマートフォンと通信する時に、内部のカレンダー（日付・時間）を補正します。はじめてお使い頂くときや、電源が 0FF になっていたときは、スマートフォンと通信をして時刻合わせをしてください。時刻合わせをする前に計測したデータは日時が正しく記録されないことがあります。
★ 本体内部の電池容量がなくなっても 14 日分のデータは保存されていますが、14 日を過ぎたデータは消えてしまいますので、早めにスマートフォンと通信してください。

(6) 電源を 0FF にする

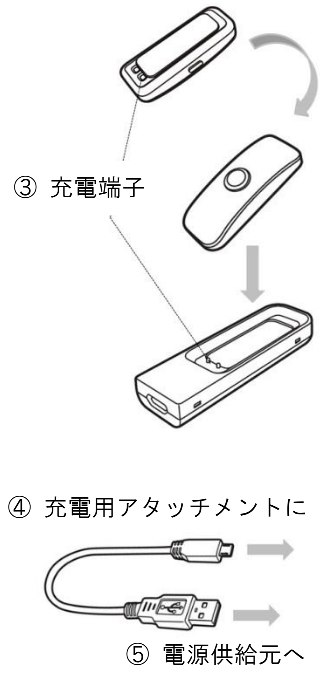
充電するために本体をリストバンドから取り外すとき、電子機器の使用を制限されている場所、長期間計測を行わない場合など、次の操作で電源を 0FF にしてください。
① プッシュボタンを長押ししてペアリングモードにします。
② ペアリングモードで、プッシュボタンを長押しします。

白い LED が一度全部点灯し、1 つずつ消えていきます。すべて消えたところで電源 0FF になります。

★ 本製品を腕から外した状態など、約 2 日間動きがない場合は節電のために自動で電源 0FF になります。

(7) 充電する

① 電源を 0FF にして、バンドの留め具を開きます。
② 本体取付け部が開くようにバンドを引き伸ばし、本体を取り出します。



③ 本体の充電端子と充電用アタッチメントの充電端子の位置を確認し、それぞれの充電端子が接続されるように、本体を充電用アタッチメントにセットします。
充電用アタッチメントに内蔵された磁石の力で本体が充電用アタッチメントに貼り付きます。

★ 本体を充電用アタッチメントにセットする際は、強く当てないように注意してください。充電端子の故障原因になります。

④ 充電用アタッチメントにマイクロ USB ケーブルを接続します。
⑤ マイクロ USB ケーブルをパソコン等の電源供給元に接続します。
内蔵の電池に充電が開始されます。
充電中を示す赤色の LED が点灯し、充電された電池容量を白い LED の数でお知らせします。

★ 充分に充電されているときは充電を行いません。水色の LED 表示でお知らせします。
★ 長期間充電せずに放置していた場合は、充電の接続をしてもすぐに充電中を示す LED が点灯しない場合があります。
1 分程度待っても LED がつかない場合、故障の可能性があるため、充電を中止してください。

⑥ 充電が完了すると、充電完了を示す水色の LED 表示になります。
⑦ 本体を充電用アタッチメントから取り外します。
⑧ 本体側面のプッシュボタンとリストバンドのボタンの位置が合うように本体取付け部が開くようにバンドを引き伸ばし、本体をリストバンドに取り付けます。

8. 正しく計測されない場合

- 本体が不規則に動くとき
  - 腰やバッグからぶら下げたとき
  - 不規則な動きをしているバッグの中
- 不規則な歩行をしたとき
  - スリ足のような歩き方
  - サンダル、下駄、草履などの履物で歩行
  - 混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ
- 上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき
  - 立ったり、座ったりする動作
  - 歩行・ジョギング以外のスポーツ
  - 階段や急斜面の昇り降り
  - 自転車、バイク、自動車、電車、バスなどに乗ったとき
  - 上半身を中心としたトレーニング
- 極端にゆっくり歩いたとき
- 5 秒未満の短時間の歩行のくり返し
- 歩行をしていないとき
  - デスクワークなどで、腕をうごかすことが多いとき
- 大きな音や連続した振動を受ける場所での使用
- 睡眠時に体の動きが大きい場合

9. お手入れのしかた

- 製品を衛生的にご利用いただくために
  - 腕から外したときは、乾いた柔らかい布で汗や汚れを拭き取ってください。
  - リストバンドの本体取付け部の内側に汗や汚れがある場合は、本体を取り外したリストバンドを流水で、汗や汚れをよく洗い流してください。水洗後は乾いた柔らかい布などで水分をよく拭き取ってからご利用ください。
  - 本体は水に濡らさず、乾いた柔らかい布などで汗や汚れを拭き取ってください。
- 週に 1 回程度はリストバンドから本体をはずし、乾いた柔らかい布などで本体の汚れをふきとります。
- 充電できなくなった場合または月に 1 回程度は本体の充電端子を柔らかい細めの綿棒で汚れを拭取るように清掃してください。清掃の際、綿棒を充電端子に強く押し付けると故障の原因になりますのでご注意ください。
- 針のような先端がとがったもので、充電端子を擦らないでください。
- 酸性・アルカリ性の洗剤を使用しないでください。
- シンナー、ベンジン、アルコールなどの薬品でふかないでください。
- 電池保護のために定期的に充電をするようにしてください。
  長期間使用しない場合にも 1 か月に 1 度の目安で充電して下さい。

10. こんなときは

状況	対処のしかた
プッシュボタンを押しても LED が点灯しない。	電源が 0FF になっているかもしれません。電源 ON 操作を実行してください。
電源 ON 操作、 プッシュボタンを長押ししても LED が点灯しない。	充電アダプタを接続して充電してください。
充電を開始しない。	充電の接続をはずし、活動量計本体の充電端子を清掃してください。
充電端子を清掃したが、充電を開始しない。	当社活動量計お問い合わせ先までご連絡ください。
電池の消耗がはやい。	1 日に Bluetooth®通信を何回か実行している場合には、通信回数を減らしてください。
スマートフォンと通信できない。	スマートフォンの Bluetooth®の設定を確認してください。 スマートフォンアプリを起動しペアリングしてください。
ペアリングできない。	本体をペアリングモードにしたとき、LED 表示の色を確認してください。 ・青色の LED 表示ならば Android™と、 ・黄色の LED 表示ならば iPhone と、 ペアリングします。
ペアリングはできたが通信できない。	当社活動量計お問い合わせ先までご連絡ください。
電池の消耗がはやい。	1 日に Bluetooth®通信を何回か実行している場合には、通信回数を減らしてください。
通信回数は 1 日 1 回だが電池の消耗が早い。	1 度電池残量が無くなるまで使用し、満充電になるまで充電してください。 それでも電池の消耗が早ければ当社活動量計お問い合わせ先までご連絡ください。

11. 仕様

品名	活動量計
型番	WERAM1100
センサー	加速度センサー
対応 OS	Android ： 4.0 以上 iOS ： 7.0 以上
通信	Bluetooth® 3.0 / 4.0 準拠 （ Class 2 ）
使用温度範囲	5 ℃ ～ 50℃
使用湿度範囲	20% ～ 90%（ 但し結露しない事 ）
連続稼働時間	14 日 ※ ご利用状況により変動します。
本体サイズ	約 16mm×41mm×12mm
リストバンドのサイズ	バックルにバンドの一番長い部分で固定した場合： 約 195mm バックルにバンドの一番短い部分で固定した場合： 約 140mm 厚さ 約 12mm、幅 約 19mm
内蔵電池	Li-ion 充電池
充電時電源電圧	5 V±10%
充電時周囲温度	5 ℃ ～ 40℃
充電方式	専用アタッチメントによる USB 充電
防水／防塵	IPX5/IPX7 相当
重量	約 27g （約 7g 本体のみ）

Bluetooth は米国 Bluetooth SIG, Inc. の登録商標です。
Android、Google Play は、Google Inc. の商標または登録商標です。
iPhone は、米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

本製品は医療機器ではありません。
お断りなく本書の記載を変更する場合がありますのでご了承ください。

■防水性能について
- 本製品は、JIS 防水保護等級 5/7(IPX5/7)*相当の防水性能を有しています。

*IPX5: 内径 6.3mm の注水ノズルを使用し約 3m の距離から 12.5L/分の水を 3 分以上注水する条件で、あらゆる方向から噴流を当てても、性能を保つことを意味しています。
IPX7: 常温で水道水、かつ清水の水深 1m の水槽に活動量計本体を静かに沈め、約 30 分間水底に放置しても、内部に浸水せず、性能を保つことを意味しています。

■防水に関するご注意
- 水分がついた場合は、すぐに乾いた柔らかい布などでふきとってください。
- 水泳や入浴など水中で装着しないでください、サウナでは装着しないでください、本体は蛇口の水を直接当てたり水に浸漬させないでください。
- 防水仕様は、当社または当社から委託された会社の試験結果にもとづくものであり、すべての状況での動作を保証するものではありません。

12. 保証とアフターサービス

ご不明な点や製品保証、お取り扱いに関するご相談は、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

- 故障かなと思ったら、必ず下記をご確認ください。
  下記ウェブサイトより、サポートページの FAQ を参照してください。

http://www.toshiba.co.jp/healthcare/actmonitor/

それでも解決できない場合は、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

◆ お問い合わせ先
カスタマーサポートセンター
0120-455-750 （フリーダイヤル）
受付時間：9：00～17：00　月～金
（祝祭日、年末年始を除く）

〒261-8580　千葉県千葉市美浜区真砂 5-20-7

株式会社東芝

取扱説明書

WERAM1100-M01
2014 年 8 月 20 日発行
Copyright © 2014 TOSHIBA CORPORATION, All Rights Reserved.